課程名稱 健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	962-808

授課老師 王蕙莉

最高學歷/ 嘉南藥專（現嘉南科技大學)保健藥學科

相關學經歷/ 龍盛社區、台南科技大學、華平運動俱樂部、救國團、德光女中、大灣國小、地中海運動俱樂部瑜珈老師

現職/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2007年09月05日（星期三）

課程理念

關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

藉由身體的伸展進入寧靜的內心，達到身心靈合一的境界。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者均可。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

實際的矯正肢體動作(依每個人的能力做不同程度的動作)
學生可以依不同的問題獲得解決方法。

4. 如何取得學分？（評量方式）

依每個人的動作進展程度，呼吸的配合及學習態度。

招生人數| 40 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 2 學分 2000 元（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	1999-11-28 上午09:00～10:50	瑜伽簡介	呼吸法 、靜心法
2	1999-12-05 上午09:00～10:50	全身放鬆操(一)	由肢體的放鬆及筋骨柔軟來達到內心的放鬆
3	1999-12-12 上午09:00～10:50	拜日式(一)	連續動作藉由腺體的伸展打開脈輪讓身體有自癒力而達到身心靈的統合
4	1999-12-19 上午09:00～10:50	體會法(一)	自律神經失調症
5	1999-12-26	體會法(二)	胃腸疾病

	上午09:00～10:50		
6	2000-01-02 上午09:00～10:50	體會法(三)	肝臟問題
7	2000-01-09 上午09:00～10:50	體會法(四)	頭頸僵硬引起的毛病
8	2000-01-16 上午09:00～10:50	體會法(五)	上呼吸道的發炎
9	2000-01-23 上午09:00～10:50	全身放鬆操(二)	不同動作的放鬆操來達到跟(一)相同的效果
10	2000-01-30 上午09:00～10:50	拜日式(二)	不同動作的拜日式來達到跟(一)相同的效果
11	2000-02-06 上午09:00～10:50	體會法(六)	內臟下垂的改善
12	2000-02-13 上午09:00～10:50	體會法(七)	腎臟病的預防
13	2000-02-20 上午09:00～10:50	生命體驗分享週--引導學員做生命內在靈性的探討	
14	2000-02-27 上午09:00～10:50	體會法(八)	心肺功能的防治
15	2000-03-05 上午09:00～10:50	體會法(九)	更年期的障礙 血壓的問題(高血壓及低血壓)
16	2000-03-12 上午09:00～10:50	內部清潔法	健康洗腸法
17	2000-03-19 上午09:00～10:50	全身放鬆操(三)	讓身體的舒展觸動內心的感動
18	2000-03-26 上午09:00～10:50	拜日式(三)	不同於(一)跟(二)的動作而紓解身心壓力